

Le Hand à 4 n'est pas une pratique compétitive officielle. Nous vous proposons le règlement ci-dessous pour vous permettre d'avoir une base pour organiser des rencontres et harmoniser la pratique.

Temps de jeu :

- 5 à 7 min par mi-temps ou 10 min sur match simple
- Formule à choisir selon le nombre d'équipes
- Pas de temps mort

Ballon :

- Ballon souple

Nombre de joueur :

- Sur le terrain : 3 joueurs + un gardien
- Par équipe : 6 à 7 joueurs

Forme de jeu :

- Les changements se font par la « zone de changement », y compris pour les gardiens de but
- Le gardien a un maillot distinct des joueurs de champs
- Défense Libre
- Neutralisation interdite
- En cas de neutralisation sévère : pénalty à 6m
- Sanction Disciplinaire : l'exclusion est prononcée pour 1 minute
- Les ballons sortis dans l'espace de la zone sont systématiquement rendus au gardien de but
- Engagement du gardien après un but

Comptage des points :

- But = 1 point
- But du Gardien = 2 points
- But sur Kung Fu = 2 points

Terrain :

- Les terrains sont tracés dans la largeur
- Il mesure 20m par 12m (environ)
- La zone est à 5m du but, tracée de façon parallèle au but
- Buts de Mini-Hand ou buts mobiles 3m par 2m